

Temat: Stretching - rozciąganie całego ciała.

Przeczytajcie informacje odnośnie stretchingu:

## **Stretching. Co to jest stretching?**

Stretching, inaczej ćwiczenia rozciągające, jest polecany szczególnie osobom, które tkwią godzinami w jednej pozycji. Sprawdza się więc u wszystkich pracujących za biurkiem. Na czym dokładnie polega stretching?

### **Co to jest stretching?**

Stretching to nic innego jak rozciąganie. Nazwa pochodzi z języka angielskiego i oznacza właśnie „rozciąganie”. To jednak nie tylko forma rozgrzewki przed treningiem, lecz także regularny trening. Na stretching składają się ćwiczenia rozciągające, rozluźniające, pilates i niektóre pozycje jogi. Regularny stretching pomaga rozluźnić mięśnie i pozbyć się uczucia zdrętwienia w kończynach dolnych i górnych. Redukuje stres. Wspomoże też idealnie ćwiczenia na kręgosłup. Wystarczy tylko kilkanaście minut dziennie i poczujemy różnice. Nie tylko zauważymy ogólną poprawę sprawności fizycznej, zręczności i elastyczności mięśni, zwiększy się także nasz zakres ruchu. Przez zwiększenie ruchomości stawów poprawimy koordynację całego ciała. Ponadto stretching poprawi krążenie krwi w naszym organizmie, a więc podczas innych treningów nie powinny nam dokuczać zakwasy. Ćwiczenia stretchingowe ujędrnią sylwetkę, ale warto pamiętać, że nie redukują masy i nie budują nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej. Stretching najwięcej korzyści przyniesie wykonywany w seriach. Ćwiczenia polegające na rozciąganiu wykonujemy przez 10-15 sekund. Następnie rozluźniamy mięśnie na 2 do 5 sekund. Tak wykonywany stretching przyniesie najwięcej dobrego. Komu szczególnie? Ćwiczenia rozciągające to dobry trening w zasadzie dla każdego. Nie ma żadnych ograniczeń co do wieku czy umiejętności. Stretching mogą także wykonywać kobiety w ciąży. Oczywiście po wcześniej konsultacji z lekarzem. Najwięcej dobrego przyniesie osobom skarżącym się na sztywność i bóle karku, prowadzącym siedzący tryb życia, spędzającym dużo czasu na siłowni.

### **Stretching ćwiczenia – podział i zasady**

Specjaliści wyróżniają trzy rodzaje ćwiczeń stretchingowych:

- czyli krążenie stawów,

- statyczne rozciąganie mięśni (ćwiczenia podczas spoczynku)
- dynamiczne rozciąganie mięśni (ćwiczenia w ruchu).

Zanim przystąpimy do stretchingu, trzeba się rozgrzać. Tak, trzeba się rozgrzać, ponieważ stretching to coś więcej niż tylko rozgrzewka. Także wymaga przygotowania mięśni. Przed stretchingiem można pobiegać, robić przysiady, podskoki. Wystarczy 10 minut rozgrzewki, aby przygotować organizm do kolejnego, większego wysiłku. Same ćwiczenia rozciągające trzeba wykonywać dokładnie i bardzo powoli. Nie liczy się liczba powtórzeń, a jakość ich wykonania. Powinniśmy unikać gwałtownych ruchów, ponieważ mogą nam one przynieść wiele szkód - narażamy się na kontuzje.

### **Ćwiczenia rozciągające – ważna jest prawidłowa technika**

Technika podczas ćwiczeń rozciągających jest szalenie istotna. Prawidłowe techniki rozciągania nie tylko szybciej uelastycznią nasze mięśnie, lecz także zapobiegają urazom. Pamiętajmy, nawet podczas pozornie spokojnego treningu, jakim jest stretching, możemy nabawić się kontuzji. Technika ćwiczeń rozciągających to jedno, nie możemy zapomnieć o sposobie oddychania! Niby każdy z nas wie, jak to się robi, to bezwiedna czynność, jednak podczas treningu często nasz oddech staje się płytszy, a czasem nawet go wstrzymujemy. Sposób oddychania to połowa sukcesu podczas stretchingu. Oddychajmy swobodnie. Podczas ćwiczeń myślimy o wydychanym i wpuszczanym powietrzu do płuc. Skupienie się na oddechu ma także dodatkową zaletę. Pozwoli nam się uspokoić i zredukować stres.

### **Stretching przed treningiem, czyli stretching dynamiczny**

Stretching dynamiczny to ćwiczenia rozciągające, które stanowią idealną rozgrzewkę przed treningiem, choćby przed grą w squasha czy wyciskaniem ciężarów. Dzięki niemu unikniemy kontuzji i szybciej uzyskamy lepsze efekty podczas treningu właściwego. Stretching przed treningiem polega na szybkim naciąganiu mięśni i powrocie do naturalnej pozycji. Podczas ćwiczeń poruszamy kończynami w różne strony. Ważne, aby wykonywać ćwiczenia w maksymalnym zakresie ruchu.

### **Stretching po treningu, czyli stretching statyczny**

Po każdym wysiłku fizycznym musimy rozciągnąć mięśnie. Dzięki temu nasze

ciało szybciej się zregeneruje, odpręży, minie napięcie mięśniowe. Stretching po treningu wymaga utrzymania statycznej pozycji przez określony czas, najczęściej różnicę odczujemy już po 7–8 sekundach. Utrzymując pozycję dłużej (15-30 sekund) otrzymamy jeszcze lepsze efekty. Zwiększymy ukrwienie wokółmięśniowe i przyspieszymy regenerację. Ponadto skutecznie przeciwdziałamy przykurczom mięśni.

A teraz bardzo proszę o wykonanie tych ćwiczeń rozciągających, które wysłałyście mi na ocenę. Osoby, które nie wywiązały się z zadania muszą wykorzystać ten czas na napisanie pracy i poprawienie oceny niedostatecznej. Poniżej filmik, jeśli chcecie poćwiczyć w weekend.

[https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG\\_J4](https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4)

Pozdrawiam.